

МУҒАЛЛИМ ҲАМ ҮЗЛИКСИЗ БИЛИМЛЕНДИРИҲ

Илимий-методикалық журнал



№ 5/2 2024

гуманитарные науки
естественные науки
технические науки



ISSN 2181-7138

МУҒАЛЛИМ ҲАМ ҮЗЛИКСИЗ БИЛИМЛЕНДИРИЎ



Илимий-методикалық журнал

2024

5/2-сан

*Ўзбекистон Республикасы Министрлер Кабинети жанындагы
Жоқарғы Аттестация Комиссиясы Президиумының
25.10.2007 жыл (№138) қарары менен дизимге алынды*

*Қарақалпақстан Баспа сөз хәм хабар агентлиги тәрепинен
2007-жылы 14-февральдан дизимге алынды.
№01-044-санлы гууалық берилген.*

Нөкис

5/2-сан 2024 октябрь

Шөлкемлестіріушілер:

Қарақалпақстан Республикасы Халық билимлендируі Министрлиги,
ӨЗПИИИ Қарақалпақстан филиалы

Редактор:

А. Тилегенов

Редколлегия ағзалары:

Мақсет АЙЫМБЕТОВ	Захия НАРИМБЕТОВА
Нағмет АЙЫМБЕТОВ	Хушбоқ НОРБҰТАЕВ
Айтмурат АЛЬНИЯЗОВ	Уролбой МИРСАНОВ
Сапардурды АБАЕВ	Сафо МАТЧОН
Адхамжон АБДУРАШИТОВ	Шукурилло МАРДОНОВ
Хайрулла АЛЯМИНОВ	Абдулхамид МИРЗАЕВ
Мавлюда АЧИЛОВА	Камаладин МАТЯКУБОВ
Байрамбай ОТЕМУРАТОВ	Алима МАТКАРИМОВА
Алишер АЛЛАМУРАТОВ	Арзы ПАЗЫЛОВ
Дилшодхўжа АЙТБАЕВ	Барлықбай ПРЕНОВ
Интизар АБДИРИМОВА	Қалыбай ПРИМБЕТОВ
Тўлқин АЛЛАЁРОВ	Рағно ОРИПОВА
Марифжон АХМЕДОВ	Бахтиёр РАХИМОВ
Умида БАХАДИРОВА	Норим РАХМАНОВ
Фархад БАБАШЕВ	Мукаддас РАХМАНОВА
Ботир БОЙМЕТОВ	Дурдона РАХМАТУЛЛАЕВА
Гулзода БОЙМУРОВОДА	Светлана СМЕРНОВА (Москва, Россия)
Шахло БОТИРОВА	Феруза САПАЕВА
Комил ГУЛЯМОВ	Мухаббат САЛАЕВА
Маманазар ДЖУМАЕВ	Қаххор ТУРСУНОВ
Асқар ДЖУМАШЕВ	Амина ТЕМИРБЕКОВА
Дилдора ДАВРОНОВА	Нурзода ТОШЕВА
Мухтар ЕРМЕКБАЕВ (Шимкент, Қазақстан)	Қуанишбек ТУРЕКЕЕВ
Алишер ЖУМАНОВ	Тажибай УТЕБАЕВ
Гүлнара ЖУМАШЕВА	Саодат ТОШТЕМИРОВА
Холбой ИБРАГИМОВ	Амангелди УТЕПБЕРГЕНОВ
Шохида ИСТАМОВА	Мамбеткерим ҚУДАЙБЕРГЕНОВ
Умида ИБРАГИМОВА	Амангелди КАМАЛОВ
Алима КЕНЖЕБАЕВА (Тараз, Қазақстан)	Ризамат ШОДИЕВ
Джавдод ПҰЛАТОВ	Зафар ЧОРШАНБИЕВ
Ярмухаммат МАДАЛИЕВ (Шимкент, Қазақстан)	Рустам ФАЙЗУЛЛАЕВ
Меруерт ПАЗЫЛОВА	Дўстназар ХИММАТАЛИЕВ
Пердебай НАЖИМОВ	Тармиза ХУРВАЛИЕВА
Аскарбай НИЯЗОВ	Умид ХОДЖАМҚУЛОВ
Сабит НУРЖАНОВ	Жавлонбек ХУДОЙБЕРГЕНОВ
	Гулрухсор ЭРГАШЕВА
	Гавхар ЭШЧАНОВА
	Қонысбай ЮСУПОВ

Shukurilloyev J.M. Kichik voleybol sport turiga tayyorlash akmeologiyasini voleybolga integratsiyalash mexanizmining determinantlari va tamoyillari	676
Xo'janioyozov B. I., Zokirov R.O. Barkamol shaxsni voyaga yetkazishda oilaviy muhitning o'rni	680
Shermatov M.N. Yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini o'rganish va tezkorlikni rivojlantirish xususiyatlari	685
Nazarov A. I Umumta'lim maktablarida voleybolchilarni jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish asoslari	689
Achilov T. S. Kurash harakatlari texnika va taktikasi o'rgatish metodikasi	694
Норкулов Ш.М. Болалар спортида машгулотларга ўргатишнинг дастлабки босқич ва услублари	698
Turg'unov B. O'. Voleybol ta'lim yo'nalishida taxsil oluvchi talaba qizlarda kasbiy mahoratni rivojlantirish	702
Тургунов Б. Волейбол таълим йўналишида тахсил олувчи талаба кизларда касбий махоратларнинг шаклланишининг назарий-методик жиҳатлари	708
Arabjonov Sh.Sh. Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha iqtidorli bolalar bilan ishlash texnologiyasini	712
Abdullaev G' .A. O'rta masofalarga yuguruvchilarning musobaqa oldi mashg'ulotlarida qayta tiklanish jarayonlarini boshqarish	717
Usmonova Sh.T. Jismoniy tarbiya darslarida innovatsion ta'lim texnologiyalarini foydalanish	724
Xurramov E.E. Jismoniy madaniyat o'qituvchilarini innovatsion faoliyatga tayyorlashda xalqaro tajribalardan foydalanish	727
Allabergenov Z.U. Jangovor samboni texnik-taktik usullardan foydalanish masalasi	733
Raxmatullayev T.A. Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchisini kasbiy faoliyatga tayyorlash	739
Tursunqulov M.M. Yosh futbolchilarda tezlik fazilatini rivojlantirish uslublari	744
Tursunqulov M.M. 10-11 yoshgacha bo'lgan yosh futbolchilarning tezkorlik sifatini va texnikasini rivojlantirish masalasi	749
Худайберганов З.Б. Анализ влияния разнообразия стилей вольной борьбы на стратегии и результаты соревнований	754



KURASH HARAKATLARI TEXNIKA VA TAKTIKASI O'RGATISH METODIKASI

Achilov T.S.

Jismoniy madaniyat fakulteti dekani dotsent p.f.f.d (PhD)

Tayanch so'zlar: kurash, gilam, harakat, usul, taktika, texnika, bellashuv, yaktak, masofa.

Ключевые слова: борьба, ковер, движение, прием, тактика, техника, соревнование, одиночка, дистанция.

Key words: wrestling, mat, movement, method, tactics, technique, competition, single, distance.

Резюме:

Maqolada kurashchilarning texnika va taktika harakatlarni o'rgatish haqida qisqacha mazmuni bayon etilgan.

Резюме:

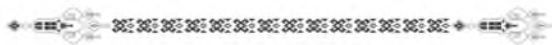
В статье изложены итоги тренировки борцов по технике и тактическим движениям.

Summary:

The article describes a summary of the training of wrestlers in technique and tactical movements.

Kurash harakatlari kurashchining turish holatlari, gilam bo'ylab siljish harakatlari, qo'l va oyoq hamda gavda bilan harakatlar va uloqtirish harakatlari texnikasidan iborat bo'lsa, bellashuv jarayonlarida kurash harakatlarini va uloqtirishlarni samarali bajara olish qobiliyati hujum va himoya taktikalari deb tushuniladi. Kurashchilarning turish shakllari: yaqin masofada turishlar, bunda kurashchilar bir biriga tegib turadilar. O'rta masofada turishlar bunda kurashchilar uzatilgan qo'l masofasida turadilar. Uzoq masofada turishlar kurashchilar 1 – 2 metrli masofa oralig'ida turadilar. Kurashchilarning turish shakllari baland, o'rta va past turish shakllarida bo'ladi. SHuningdek kurashchilar o'ng va chap yon tamonlama turish hamda to'g'ri turish holatlarida turadilar.

Kurashchilar bir biriga yaqinlashish va belbog'idan, qo'l va yaktagidan ushlash uchun gilam bo'ylab siljish harakatlarini bajaradilar. Kurashchining siljish harakatlari yurib, yugurib, qadamlab, juft qadam tashlab, bir oyoqni oldiga tashlab, yon tomonlarga harakatlanib bajariladi. Kurashchilarning siljish, usul qo'llash va bir birini ushlashga bo'lgan harakatlar jumlasini tayyorlov harakatlarga, asosiy harakatlarga va usullarga bo'linadi.



Kurashchilarning bir birlarini ushlash shakllari: belbog'idan va qo'lidan ushlash, belbog'idan va yaktagidan ushlash, belbog'idan va bo'ynidan ushlash, belbog'idan va gavda qismlaridan ushlash shakllarida bo'ladi. SHu bilan birga ushlash shakllarida belbog'idan ushlash va oyog'idan ilish, yaktagidan ushlash va oyog'idan ilish harakatlari ham bajariladi. Yaktakdan ushlashda yaktak elkasidan, yaktak etagidan, yaktak yoqasidan ushlash shakllari uchraydi.

Kurashchilar dastlabki sport tayyorgarlik guruhida uloqtirish mashqlari oddiydan murakkabga qarab o'rgatib boriladi. Kurash malakasi va maxorati ortib borishi bilan kurash usullarini xususiy lashtirib borish imkoniyatiga erishishi mumkin. Kurashda asosan uloqtirish harakatlari: elkadan oshirib uloqtirish, orqadan oshirib uloqtirish, biron bir oyog'i bilan raqibini ham xuddi shunday oyog'ini tashqi tomondan ilib uloqtirish, elkadan ilib uloqtirish turlariga bo'linadi. Uloqtirishning o'tirib va egilib elkasidan oshirib uloqtirish: sonidan oshirib uloqtirish: ichki tomondan ilish, chap oyoq bilan raqibning chap oyog'ini yoki o'ng oyog'ini ilish: ichki tomondan ilish, ichki tomondan qoqib yiqitish shakllari ko'p qo'llaniladi.

Uloqtirish va yiqitish usullarini bellashuv jarayonlarida samarali qo'llashda taktik harakatlardan keng foydalaniladi. Taktik harakatlarga tezkor va qat'iy hujum, qarshi hujum, sekin rejali bosim o'tkazish, aldash va soxta harakatlar, manevr va razvedka hamda fint ishlatishlarni kiritish mumkin. Hujum harakatlarida raqibning nozik joylarini aniqlash, uning harakatlanish tezligi va kuchidan hamda inertsiyasida foydalanish yuksak sport mahorati talab etadi.

Himoyalani shda kurashchi o'zini mudofa qilishga, raqibi harakatlariga qarshi turishga, engil sharoit tug'ilganda qarshi hujumga o'tishga shaylanadi. Kurashchi himoyalani shda raqibning hujum harakatlariga tayyor turish, harakatlardan qochish yoki qarshi usullar qo'llashdan iborat bo'ladi. Kurashchining qarshi hujumi raqibining hujum harakatlariga javoban harakatlar bajarish, raqib hujumi harakatlarini oldindan bilib qarshi hujum harakatlarini bajarish hamda raqib hujum harakatlarini bartaraf etib, qarshilik ko'rsatish va tashabbusni o'z qo'liga olib hujum harakatlariga o'tish shakllarida bo'lishi mumkin.

Kurash turlarida qo'llar bilan himoyalani shda siltanib ushlashdan chiqib ketish, raqib qo'liga urish va uning ko'kragida surib yuborish, qo'lalarini ushlab olish harakatlarini bajariladi. Oyoqlar bilan himoyalani shda esa oyoqlarini surib tashlab, oyog'ini tirab olib, bir oyog'iga tiz cho'kdirib, orqaga tortib yoki oldiga surib harakatlaniladi. Gavda bilan himoyalanganda orqaga tashlanib, gavgdani yon tamonlarga olib qochib, orqaga va oldga engashib bajariladi.

Kurashchilarning bellashuv jarayonlaridaga asosiy maqsadi raqibini muvozanatdan chiqarish va usulni qo'llay olishdan iborat. Kurashchi raqibni muvozanatdan chiqqarishda qo'l va yaktagidan tortish boshidan va bo'ynidan egish



gavdasi bilan surish harakatlarini bajaradi. Oyoqdan chalish yoki ilib olib oʻziga tortish kabi harakatlar bilan ham raqib muvozanatini yoʻqotish mumkin.

Muvozanatini yoʻqotgan raqibni oʻz harakatlariga boʻysundirish bilan, uloqtirish yoki yiqitish usulini samarali qoʻllashga sharoit yaratiladi. Kurash bellashuvlarida raqibni muvozanatdan chiqarishda oʻnga va chapga siltash, oldiga oʻziga tortish va oʻzidan itarish harakatlari bajariladi.

Aldash va chalgʻitish kabi soxta harakatlarda qoʻllar harakati, gavda harakati, oyoqlar harakati shakllaridan foydalaniladi.

Uloqtirishga tayyorlanish harakatlarida kurashchi turish holatini oʻzgartirishi mumkin, masofani qisqartirib oldiga intilish mumkin, raqibni chalgʻitish, aldash uchun soxta harakatlar bajarish mumkin, kuch yordamida bosim oʻtkazishi mumkin. Tayyorlanish harakatlari siljishlar, ushlab olish, muvozanatdan chiqarish, quchoqlab olish shakllarida ham boʻladi.

Kurash turlarida uloqtirish harakatlari qoʻllar yordamida uloqtirish, oyoqlar yordamida uloqtirish va gavda yordamida uloqtirish usullariga boʻlinadi. Qoʻllar bilan uloqtirishda belbogʻdan, yaktakdan, raqib qoʻllaridan, gavdasidan ushlab uloqtiriladi. Ushlashlar turli shakllarda boʻlishi mumkin. Oyoqlar bilan uloqtirishda esa oyoqlarga urib chalib, oyoqlarni ilib olib, oyoqlarda koʻtarib olib uloqtirishlar qoʻllaniladi. Gavda yordamida uloqtirish harakatlari son va elkasidan tutib uloqtirish, qoʻllarni qoʻshib quchoqlab aylanib uloqtirish, belidan aylantirib koʻtarib uloqtirish shakllarida boʻlishi mumkin.

Kurashchining qarshi hujumga oʻtish jarayonlari uch hil koʻrinishda boʻlishi mumkin. Birinchi koʻrinishda kurashchi raqibini usul qoʻllash harakatidan avval qarshi hujumni uyushtiradi, ikkinchi koʻrinishda raqib hujum harakati jaryonida kurashchi qarshilik koʻrsatib, qarshi hujumga oʻtadi va raqib usulni yakunlayotganda qarshi hujum amalga oshiriladi. Qarshi hujumga oʻtish malakalari kurashchilar sport maxorati ortib borishi bilan takomillashtib boradi. Kurash turlarida qarshi usullar raqibning har bir harakatlariga qarshi harakatlar bajarish bilan amalga oshiriladi. Qarshi usullarda uloqtirishga qarshi va uloqtirishga urinishga qarshi usullar hamda himoyalash jarayonida qarshi usullar keng qoʻllaniladi.

Shunga qaramay kurashchilar oʻzlarining shaxsiy xususiyatlariga muvofiq bellashuvlar olib borish strategiyasiga ega boʻladilar. Masalan baʼzi kurashchilar faqat qarshi hujumga asoslangan bellashuv strategisi boʻyicha kurashadilar. Baʼzi kurashchilar esa faqat gʻalabaga tezkor va qatʼiy hujum bilan erishadilar. SHuningdek aralash strategiyaga ega kurashchilar ham boʻlib ular sharoitga muvofiq bellashadilar, raqibi hujumkor kurash namoyon qilsa qarshi hujumlar bilan kurashadi, raqib mudofaani afzal koʻrsa hujumkor kurash olib boradi.

Kurashchilarning texnik tayyorgarligida oddiydan murakkabga intilish uslubi samarali hisoblanadi. Yosh kurashchilar dastlabki sport tayyorgarlik



mashg'ulotlarida kurashchiga xos bo'lgan turish holatlari, kurashchining gilam bo'ylab yurib, yugurib, sakrab, qadamlab harakatlanishlari, harakatlarni bajarishda egilish, o'tirish, qayrilish, aylanish harakatlarni o'rganadilar. Bu harakatlar takomilashib borishi bilan kurashchilarning uloqtirish harakatlari shakllarib o'rganib boriladi. Uloqtirish va kurash tushish usullari yosh kurashchilar maxorati va o'rganish malakasiga muvofiq murakkablashtirilib, takomillashtirib boriladi.

Kurashchilar dastlabki sport tayyorgarlik mashg'ulotlarida bajara bilish tamoyili bilan bir qatorda xususiylashtirish tamoyili talablariga amal qilish ham muhim ahamiyatga ega. Xususiylashtirish tamoyiliga muvofiq kurash harakatlari va usullarning ba'zi bir shakllari kurashchining jismoniy qobiliyati, shaxsiy xususiyatlari hamda tana tuzilishi ko'rsatkichlariga muvofiq xususiylashtirilishi ya'ni shaklan o'zagartilishi va kurashchi harakatlariga muvofiqlashtirilishi mumkin. Bu tamoyilga binoan kurash usullari shaklan o'zgarsada uning maqsadi raqibni yiqitish va usulni ijobiy yakunlash jarayoni o'zgarmay qoladi.

Shuningdek kurashchilarning texnik va taktik maxoratlarini takomillashtirishda ta'lim va tarbiyaning izchillilik va ketma ketlilik tamoyili ham muhim ahamiyatga ega bo'lib hisoblanadi. Mashg'ulotlarga muntazam qatnashish, usullar texnikasi va taktikasini maxorat bilan egallash, kurash harakatlarini bajarishdagi xatolar va kamchiliklarni uslubiy ko'rsatmalar yordamida muntazam bartaraf etib borish, jismoniy yuklamalardan texnik va taktik mahoratni ortirib borishda samarali foydalanish kurashchilar ta'lim va tarbiya tamoyillarining mazmuni bo'lib sanaladi.

Kurashchilar hujum va himoya taktikalarga o'rgatishda, ularda g'alabaga bo'lgan ishonch va tirishqoqlikni tarbiyalashda ma'naviy ruhiy iroda tayyorgarligining ahamiyati katta bo'lib hisoblanadi. Ruhiy iroda tarbiya jarayonlarida axloqiy sifatlardan mardlik, dovyuraklik, qat'iyatlilik va puxtalik bilan bir qatorda bellashuv "sarosimasi" kabi salbiy ko'rinishlar barham etiladi. Bellashuv "sarosimasi" hosil bo'lishi Kurashchining tayanch harakat apparati, muskul qo'zg'olishini tormozlaydi, markaziy nerv tizimida salbiy qo'zg'olish kuchayib ketadi. Yurak urishi tezlashib, sovuq ter chiqadi, oyoqlar qaltiraydi, ko'z o'ngi qorong'ulashadi, ba'zan ovozlari eshitilishi ham pasayib ketadi. Bu holatda bellashuvda kurashchi usullarni to'laqonli bajara olmaydi, etarli darajada himoyalana olmaydi, qarshi hujumlar qo'llay olmaydi va natijada mag'lubiyatga uchraydi. Bunday salbiy holatlar dastlabki tayyorgarlik guruh kurashchilari o'rtasida ko'p uchrashi mumkin.

Adabiyotlar:

1. Kurash sport pedagogik mahoratni oshirish. A.Taymurodov, S.Atajanov. Toshkent, 2018
2. Yunon-rim va erkin kurash sport pedagogik mahoratni oshirish. N.Tastanov, Sh.Abdullayev, Sh.Tursunov, S.Adilov. Toshkent, 2018.
3. Теория и методика спортивной борьбы. Ф.А.Керимов. - Ташкент, 2018.
4. Греко-римская борьба. И.А. Турсуналиев. - Ташкент, 2018.
5. Дзюдо. Л.П. Югай., Д.Е. Нурышов. -Ташкент, 2018.